

# NO-FUMADOR



SMOKE  
FREE



SOCCER

## MANUAL PARA ENTRENADORES

SI FUMAS, FRACASAS

# FUMADOR





## **Fútbol SinFumar**

Apreciado Entrenador –

Hay una pregunta en las mentes de muchos de sus jugadores – si no ahora, pronto – y es, ¿Debería fumar o no? La respuesta parece ser muy fácil, pero para los jóvenes es una decisión muy difícil que tendrán que enfrentar todos los días. Entre un bombardeo de anuncios seductores y la presión de sus amigos, todos los días 3,000 jóvenes deciden empezar a fumar en los Estados Unidos. Además, mil de ellos se morirán antes de su tiempo por una enfermedad relacionada al tabaco. Esa es una estadística que nadie quiere ver aumentar. Y por eso Ud. puede ayudar.

Después de los padres, el entrenador o profesor es la persona más influyente en la vida de una persona joven. No subestime su papel en las vidas de ellos. El 80% de fumadores adultos empezaron a fumar antes de la edad de 18 años. Ud. puede cambiar eso. Hable con sus jugadores. Dígales lo mucho que el fumar puede afectar su condición para jugar en el campo y sus vidas fuera del campo de juego. Dígales como el fumar les corta la respiración; como los hace más lentos, y como causa enfermedades. Dígales, “si fumas, te ahogas.” Ud. es su entrenador. Le escucharán.

Gracias, Entrenador. Las lecciones que les dará a sus jugadores durarán todas sus vidas. Con su ayuda, sus vidas podrán ser muy largas.

Sinceramente,

David Satcher, M.D., Ph.D.  
Secretaria Asistente de Salud y  
Cirujano General  
Servicio Público de Salud de los E.E.U.U.  
Departamento de Salud y Servicios Humanos

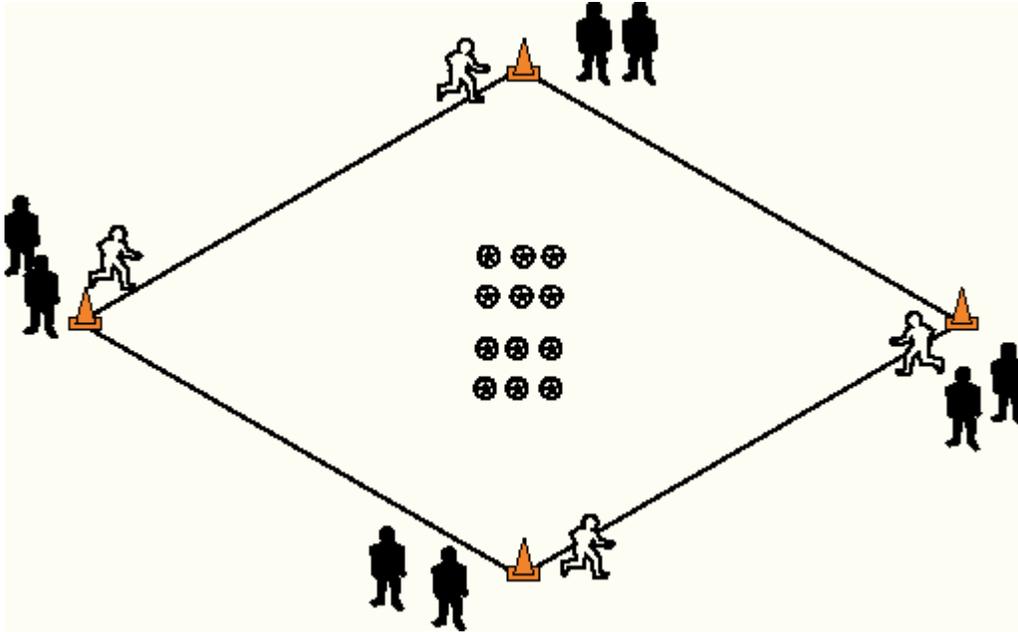
Entrenador, en las siguientes páginas encontrará actividades para ayudar a que su equipo llegue a ser mejores jugadores de fútbol. Más que eso, estas actividades son diseñadas para ayudarle a promover la verdad en su equipo sobre los efectos que produce el fumar en sus cuerpos.

El sentirse invencible es parte de ser joven. ¿Y por qué no? Son jóvenes y fuertes. Es perfectamente natural. Todos nos sentíamos igual. Y mientras es una manera magnífica para los jóvenes sentirse ellos mismos, se hace más difícil para ellos entender o preocuparse por el mensaje sobre los efectos del tabaco.

Los siguientes ejercicios le ayudarán a Ud. con este mensaje. Estos ejercicios les enseñarán a sus jugadores algo sobre como estar en control en situaciones difíciles. Aprenderán que pueden superar algo, hasta cuando hay muchos en su contra. Encontrarán que hay un precio que pagar si toman decisiones erróneas. Y aprenderán como se siente el éxito cuando toman decisiones correctas.

En cada caso, en cada actividad, recordarán que no pueden lograr ninguna de sus metas sin su salud. Encontrarán como tratar de hacer hasta lo más fácil cuando casi no pueden respirar. Entenderán cuando les diga como el tabaco los hace más lentos, hace que sus corazones latan más rápido, y hace que su condición de jugar disminuya.

Todo eso es mucho para aprender, pero lo aprenderán. Y, gracias a Ud., lo aprenderán todo mientras se divierten.



## Introducción

Si los jugadores en su equipo pueden aprender a trabajar juntos hacia una meta común en el campo de juego, tal vez también puedan aprender a trabajar juntos fuera del campo para vencer las presiones de sus compañeros para fumar. Aquí hay una actividad que le enseñará al equipo como trabajar unido.

## El Juego

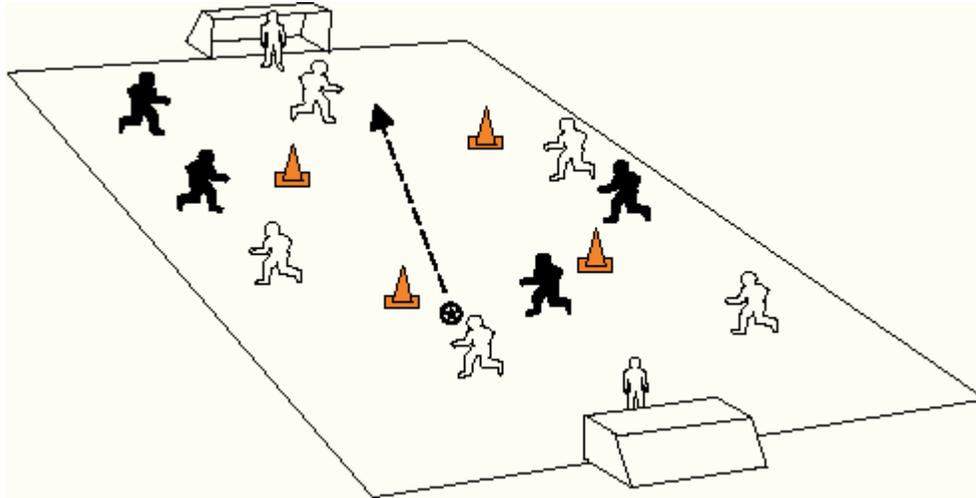
1. El objetivo del juego es traer cuatro bolas o más a la esquina de su equipo.
2. Se puede mover una sola bola a la vez.
3. El jugador tiene que llevar la bola a la esquina consigo.
4. Sí se pueden robar bolas de las esquinas de los equipos adversarios.

## Puntos para Entrenar

1. Ya que es una competencia para divertirse, los jugadores no la verán como un trabajo para condicionarse físicamente.
2. Ya que nada más hay 12 bolas, los jugadores tienen que robárselas a los otros grupos.
3. Los jugadores tendrán que mantenerse atentos para ver como se está desarrollando el juego.

## Variaciones

1. Al principio, dejar que los jugadores más jóvenes lleven la bola a mano.
2. Dejar que los jugadores más jóvenes les roben las bolas a los adversarios mientras éstos tratan de controlarlas con sus pies.



## Introducción

La “Zona de Muerte” es una área donde nadie puede entrar sin recibir una penalidad. El fumar es una zona de muerte para los muchachos – ¡todos los que entren tendrán que pagar el precio! Enseñe a los muchachos que logren sus metas sin entrar a la Zona de Muerte.

## El Juego

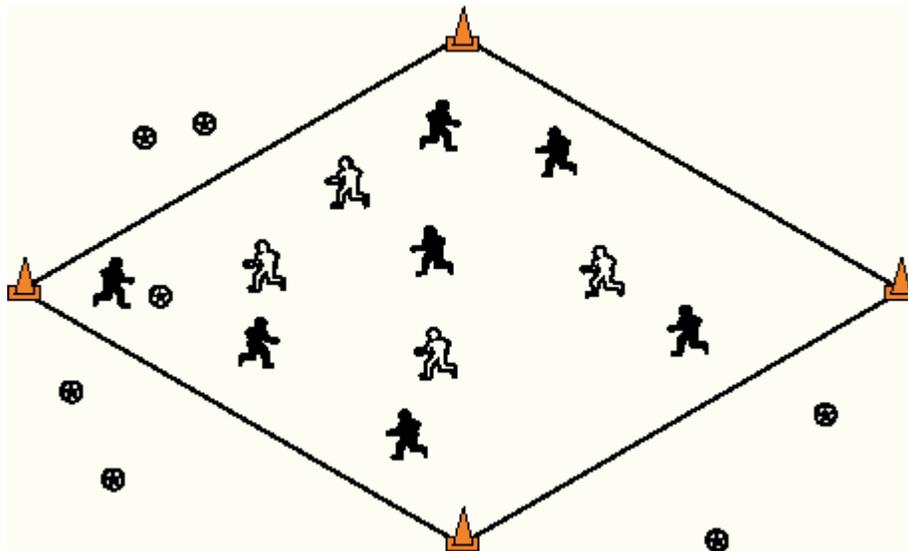
1. Jugar un partido de fútbol normal, con dos equipos.
2. Marque el medio del campo con la Zona de Muerte.
3. Ningún jugador puede entrar a esta zona, aunque la bola puede atrevesarla.
4. Si un jugador entra la zona, recibirá una penalidad de 30 segundos o un minuto fuera del juego, dejando la ventaja al otro equipo.

## Puntos para Entrenar

1. Este ejercicio es diseñado para que los jugadores se desplieguen por todo el campo. Recuérdelos que deben mantenerse en sus posiciones, de lado a lado en el campo.
2. Se puede variar el tamaño de la Zona de Muerte, según los resultados deseados.

## ESCAPE SIETE CONTRA CUATRO

3



### Introducción

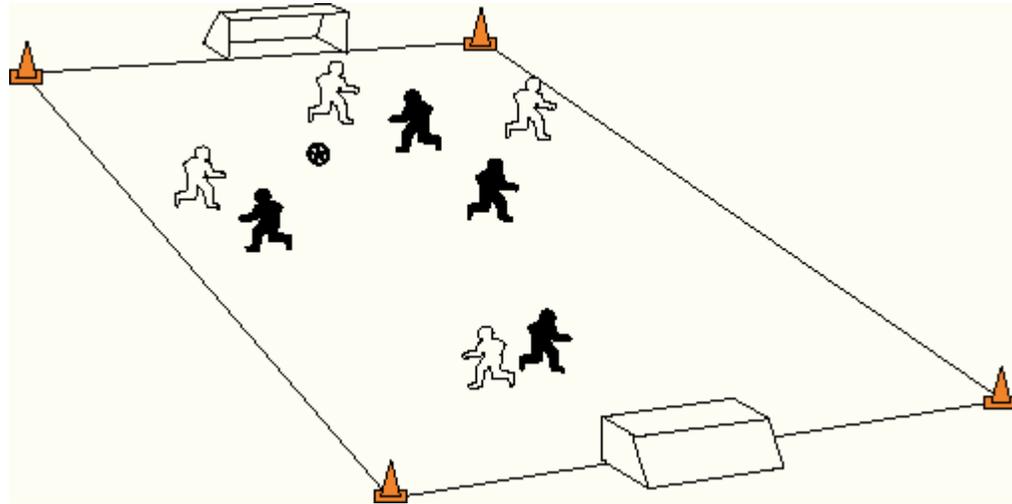
A veces puede parecerles a los muchachos que todo el mundo les está presionando para que fumen. De hecho, tal vez se sorprenderían al saber el promedio que de cada cuatro personas, solo una fuma. Aunque parezca que todos sus amigos están fumando, los muchachos pueden superar eso y mantenerse sin fumar. Aquí hay una actividad para demostrarles que aunque hayan muchos en su contra, todavía pueden triunfar.

### El Juego

1. Siete jugadores tratan de controlar la bola. 15 pases son igual a un gol.
2. Cuatro jugadores tratan de quitarle la bola a los adversarios y sacarla del espacio del juego.
3. Los cuatro ganan un "gol" cada vez que saquen la bola del juego. El equipo que llegue a tres goles primero, gana.

### Puntos para Entrenar

1. Buena condición física.
2. Control de la bola.
3. Anticipar e interceptar pases.



## Introducción

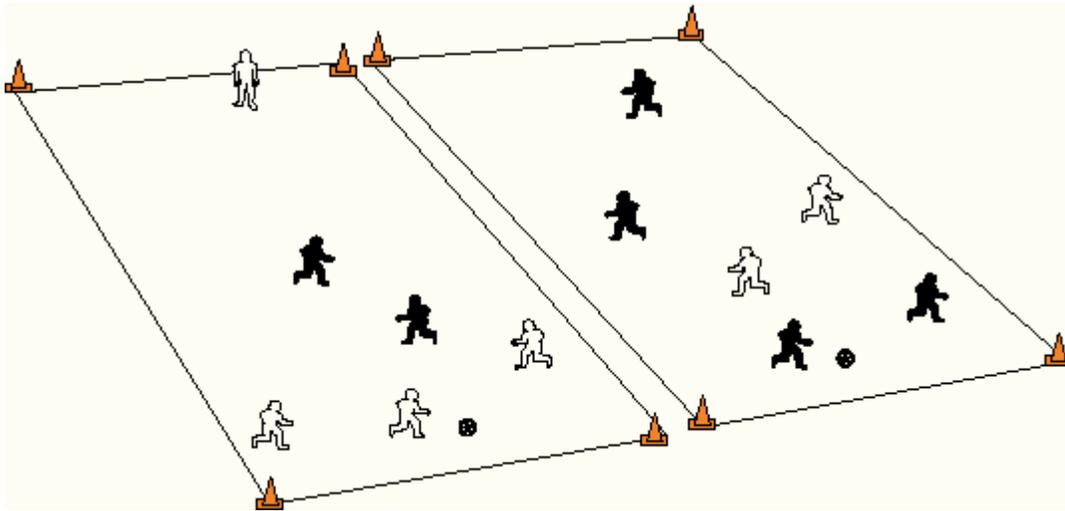
Esta actividad se llama “Zona de Batalla” porque muchas veces el mantenerse sin fumar parece ser una batalla. Pero, con la ayuda de unos compañeros que no fuman, los muchachos pueden vencer en la Zona de Batalla.

## El Juego

1. Un juego normal de cuatro contra cuatro.
2. Por el campo ancho y largo, este juego tiene muchas jugadas directas con ataques y contraataques.

## Puntos para Entrenar

1. Condición física del equipo.
2. Atacar y defender principios.
3. Condición física individual (no se puede jugar a este nivel si fuma).
4. Decisiones de penetración y posesión.



## Introducción

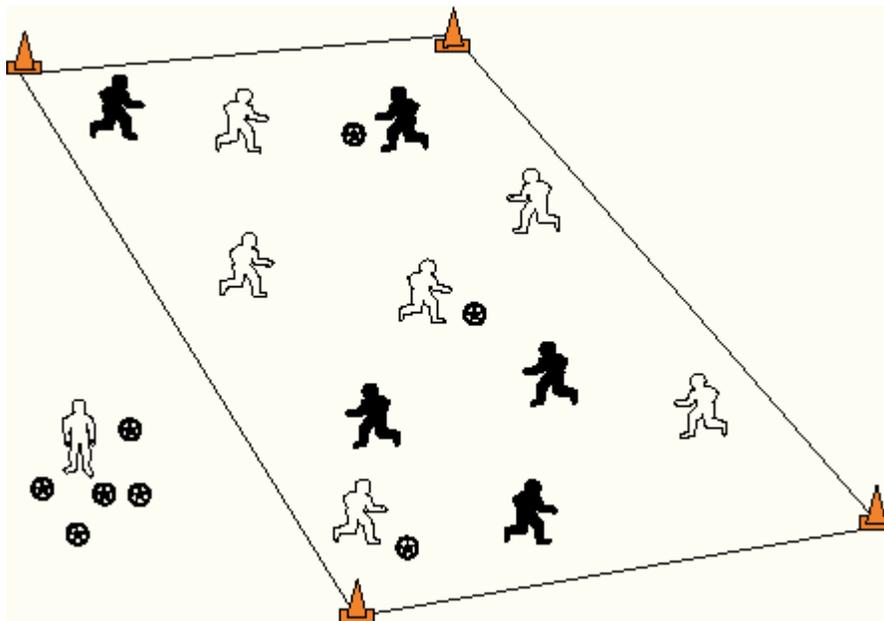
Al fin y al cabo, los muchachos tendrán que tomar sus propias decisiones sobre si fumar o no. Aquí hay una actividad que enfatiza la buena salud que se logra sin fumar, y también invita a los jugadores que tomen sus propias decisiones – decisiones que les darán más oportunidades de salir exitosos.

## El Juego

1. Dos equipos de seis jugadores en cada equipo. Dos campitos de jugar como se ve arriba.
2. Cada campito tiene cuatro jugadores de un equipo, y dos del otro.
3. Los dos son la defensa contra los cuatro atacadores.
4. Para hacer “goles,” los cuatro atacadores tienen que completar pases entre los dos jugadores de la defensa.
5. Si la defensa les quita la bola y logra completar tres pases, hacen un “gol” para ellos.
6. Después de dos minutos, los dos jugadores de la defensa cambian lugar con dos compañeros de su equipo de atacadores.
7. Se repite con el nuevo intercambio de jugadores.

## Puntos para Entrenar

1. Pasar la bola, y recibir pases.
2. Jugar y apoyar a los compañeros del equipo.
3. Jugar en combinación.
4. Principios de defender contra un grupo. Un jugador presiona la bola, el otro defiende detrás, para que no pasen la bola entre ellos.
5. Deje que los equipos se dirijan solos y decidan quienes se van a mandar a defender. Eso promueve liderazgo y requiere cooperación.



## Introducción

Estar en control es la clave para ser exitoso en el fútbol, y en la vida. Esta actividad ayudará a que sus jugadores aprendan a controlarse en el campo de juego, y también les enseñará algunas de las habilidades para tomar buenas decisiones fuera del campo.

## El Juego

1. Dos equipos iguales, y tres bolas.
2. Los equipos tratan de mantener posesión de las bolas.
3. Cuando lo diga el entrenador, se paran de jugar, y el equipo que está controlando dos o tres bolas gana esa vuelta.
4. Juegan varias vueltas.

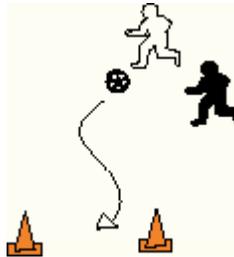
## Puntos para Entrenar

1. Los jugadores usan sus habilidades de controlar la bola y pasarla. También toman decisiones sobre a donde correr si no tienen la bola, cuando pasarla si la tienen, y a quien pasársela.
2. Díales que controlen la bola contra presión si pueden. Muchos jugadores, cuando están presionados, simplemente patean la bola para deshacerse de ella. Si un jugador va a pasarla, que sea a un compañero de equipo.

## Variaciones

1. Cada jugador tiene que tocar la bola con sus pies un mínimo de cinco veces antes de pasarla. Así tendrá que controlarla solo.

2. Cada jugador puede tocar la bola no más de dos o tres veces antes de pasarla. Así tendrán que pasarla más.
3. Los jugadores solamente pueden usar su pie dominante.
4. Los jugadores solamente pueden usar su pie no-dominante. (Los jugadores podrán acordarse cual pie se está usando si se bajan una media.)



## **Introducción**

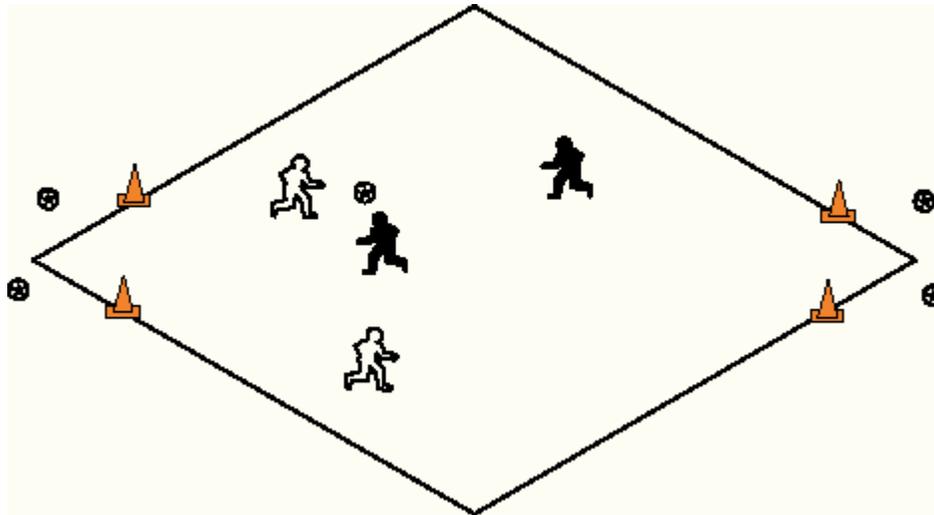
Todos los muchachos en su equipo enfrentarán una decisión de uno contra uno en sus vidas – fumar o no fumar. Si saben estar en control, y como ponerse en posición para lograr sus metas, tendrán una mejor posibilidad de tomar buenas decisiones en los momentos difíciles de sus vidas.

## **El Juego**

1. Jugar uno contra uno, tratando de hacer goles.
2. No hay un campo de jugar definido, ni líneas de afuera.
3. El jugador con la bola ataca, el otro defiende.
4. La duración de los juegos es un minuto.

## **Puntos para Entrenar**

1. Defender individualmente: dirigir al atacante lejos del gol, quitarle la bola cuando se pueda, defender el gol cuando el otro mantiene posesión.
2. Atacar individualmente: encarar a la defensa cuando sea posible, utilizar cambios de rapidez y dirección, proteger la bola para mantener posesión.
3. Controlar y avanzar la bola individualmente.



## Introducción

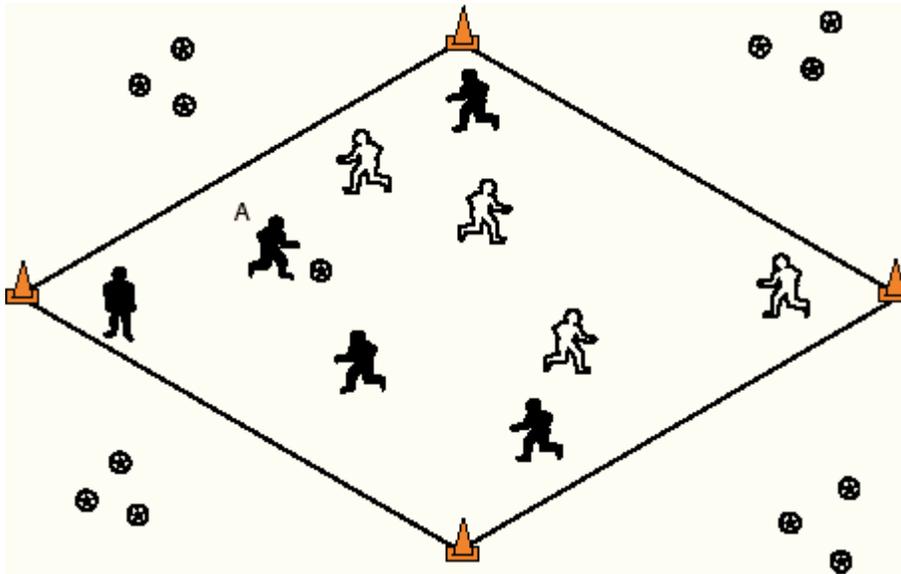
Cada vez que sus jugadores fuman, inhalan venenos tóxicos en sus pulmones. El fútbol es un deporte que premia a los que tengan la mejor condición física. Aquí hay una actividad en la cual los mejores preparados físicamente triunfarán más.

## El Juego

1. Dos contra dos, con dos goles en las esquinas del campo.
2. Un juego normal de 2 o 3 minutos.
3. Tener bolas extras listas, para sostener la acción del juego.

## Puntos para Entrenar

1. Presionar la bola, no dejar que el primer atacante se mantenga atento al campo entero.
2. El otro jugador de la defensa tiene que cubrir el gol y estar atento al otro atacante.
3. El que está presionando la bola trata de dirigir el primer atacante al lado del campo, lejos del segundo atacante. (Esto es más fácil con los goles en las esquinas, ya que las líneas de afuera están más cerca.)
4. Cuando el jugador de la defensa que está presionando la bola haya parado al atacante con posesión, el otro jugador de la defensa puede llegar también para quitársela.
5. La defensa tienen que mantener su balance, sin alejarse demasiado uno del otro y sin dejar que los atacadores lleguen al gol por el medio de la defensa.
6. Cuando se logre quitar posesión de la bola, se puede tirar de una vez. Así el otro equipo no habrá tenido tiempo para ponerse en posición para defender.



## Introducción

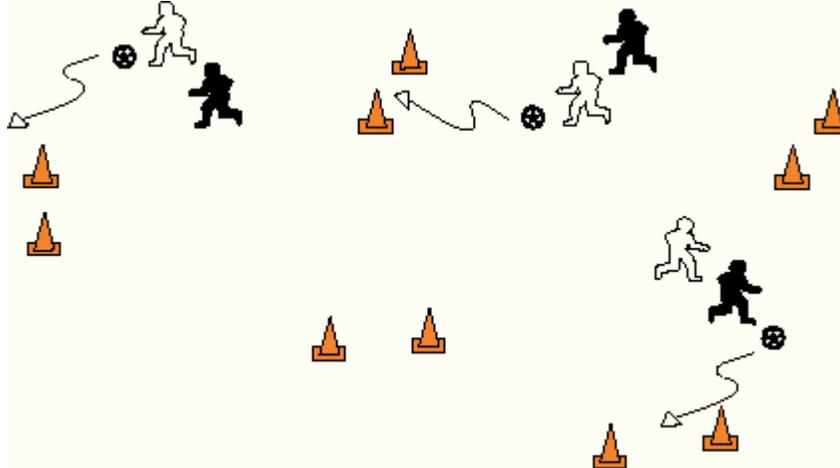
Si sus muchachos no fuman, realmente sabrán lo bueno que se siente estar en control y en buena condición. Para un jugador de este juego, los objetivos son enseñarles a los demás la buena condición que tiene y convencerlos que se junten con él.

## El Juego

1. Cada jugador necesita una bola
2. Jugador A es “el buscador” y empieza con la bola. Las otras bolas están afuera del campito (20 metros X 20 metros).
3. Jugador A controla la bola y trata de pegarles a los otros jugadores con un pase por debajo de la cintura. Cuando otro jugador sea pegado con la bola, él se junta con Jugador A. Así siempre habrán más jugadores convirtiéndose de los buscados en los buscadores.
4. El juego se termina cuando todos los jugadores hayan sido pegados con la bola.
5. El último jugador pegado empieza con la bola para el siguiente juego.

## Puntos para Entrenar

1. Que se muevan rápido y que cambien de dirección constantemente.
2. Que sean deceptivos con los pases: mirando para un lado y pateando la bola en otra dirección. Que usen la parte de afuera del pie
3. Los otros jugadores corren, brincan, y se mueven en todas direcciones para no ser pegados con la bola.



## Introducción

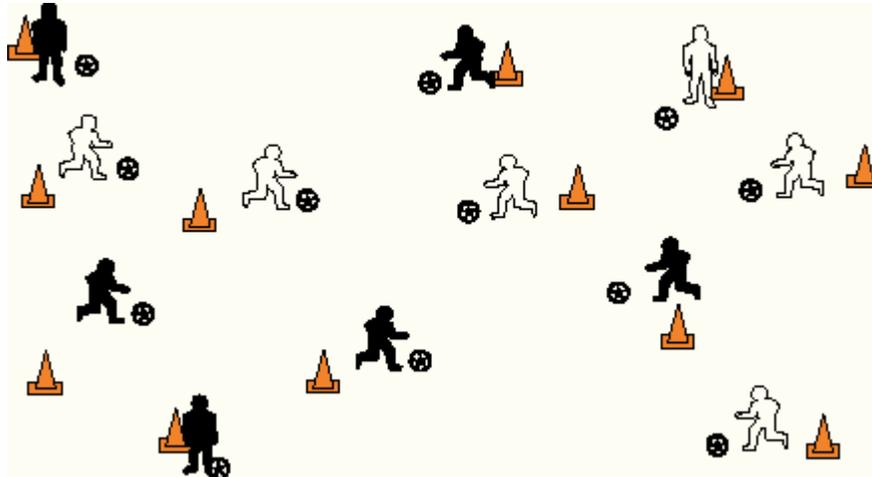
Deje que sus muchachos practiquen haciendo goles y logrando sus metas – es la mejor manera para que se acostumbren al éxito. Una meta que deberán tener siempre es la de quedarse sin fumar. Aquí hay un juego fácil para lograr metas y hacer goles, pero solamente si están en control y tomando buenas decisiones.

## El Juego

1. Cada jugador tiene una pareja.
2. El que tiene la bola ataca, el otro defiende.
3. Se anota un gol por entrar la bola por cualquier lado de cualquier portería.
4. El juego sigue en acción después de hacer goles, y el jugador con posesión de la bola sigue tratando de hacer más goles.
5. La duración de los juegos es 60 o 90 segundos.
6. Los jugadores tienen que mantener su visión en el campo de juego, ya que pueden haber otros pares de jugadores cercanos.
7. Ponga las porterías por lo menos a cuatro pies de ancho. Con más jugadores en la práctica, se necesitarán más porterías para este juego.

## Puntos para Entrenar

1. Atacar y defender individualmente.
2. Buena condición física.
3. Controlar la bola.



## Introducción

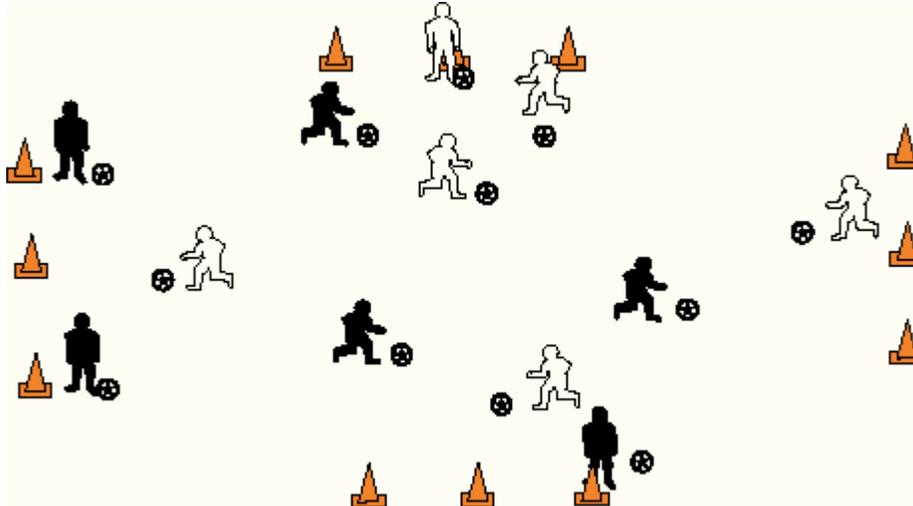
Se puede imaginar que los conos en esta actividad son pulmones – el objetivo es protegerlos. Solamente con pulmones sanos y saludables, protegidos del peligro del tabaco, se puede ganar.

## El Juego

1. En un espacio definido de un rectángulo, cada jugador empieza con una bola y un cono.
2. Cada jugador protege su cono mientras trata de tumbar otros conos. Los jugadores tienen que controlar su bola, atacando y defendiendo.
3. Defendiendo, los jugadores tratan de bloquear atacadores, manteniendo sus cuerpos y sus bolas entre sus conos y los atacadores.
4. Atacando, los jugadores tratan de evitar a la defensa, para tener una buena oportunidad de tumbar el cono.
5. Cuando un cono se tumba, el jugador tiene que hacer un ejercicio antes de pararlo de nuevo y seguir jugando.

## Puntos para Entrenar

1. Los jugadores se mantienen incluidos en el juego haciendo los ejercicios simples. Deben ser actividades fáciles y rápidas para que los jugadores puedan volver a meterse en el juego.
2. Varíe los ejercicios – actividades de controlar la bola, correr, brincar, u otros ejercicios físicos.
3. Asegúrese de que los jugadores controlen la bola mientras atacan y defienden.
4. Debe fijarse en cuales jugadores están atacando más y cuales están defendiendo más.
5. Ayúdelos a saber cuando hay que quedarse a defender el cono, y cuando es mejor salir a atacar.
6. Recuérdeles que se mantengan con la bola entre el cono y el atacador.
7. Movimientos muy rápidos ayudarán a que los atacadores le ganen a la defensa.



## Introducción

El aprender como jugar en equipo – cuando ser un líder y cuando hay que seguir a otros – podrá ayudar a sus muchachos en todas sus decisiones futuras. Ayude a que tomen la decisión de ser líderes sin fumar. Y déjeles saber que no es aceptable seguir a otros si éstos les dicen que fumen. Aquí hay una actividad para ayudarles a que se mantengan en buena condición, que tomen buenas decisiones, y que trabajen juntos como equipo.

## El Juego

1. En el mismo espacio como en la actividad previa de Proteger el Cono.
2. Divida a los jugadores en cuatro equipos. Cada equipo tiene que proteger tres o cuatro conos en una área del espacio.
3. Cada jugador tiene una bola. Un líder del grupo escoge a un capitán de cada equipo. El capitán organiza el equipo para saber cuales van a atacar y cuales van a defender.
4. Al empezar el juego, los jugadores defienden sus conos y atacan a los otros conos, siempre controlando sus bolas.
5. Al tumbarse los conos, no se pueden parar. Cuando se tumben todos los conos de un equipo, ese equipo sale del juego y no puede atacar más.
6. El equipo con el último cono parado, gana.

## Puntos para Entrenar

1. Deje que los equipos se organicen ellos mismos. Eso será una experiencia importante para sus juegos verdaderos de fútbol.
2. Fíjese en cuales jugadores tienen más éxito en organizar los grupos. Asegúrese que todo el mundo tendrá oportunidad para ser capitán.
3. Fíjese en las interacciones de los grupos. Cambie a los jugadores de equipos para que todo el mundo tenga la oportunidad de interactuar con los demás.



*Nosotros, firmando como miembros de*

*sabemos que el fumar daña nuestros cuerpos y limita nuestras metas, igual en el campo del juego como fuera de ello. Prometemos mantenernos sin fumar de por vida porque nos importa la salud nuestra y la salud de los que nos rodean.*

\_\_\_\_\_  
*jugador*

\_\_\_\_\_  
*fecha*

\_\_\_\_\_  
*entrenador*

# *Fútbol SinFumar*

## **SmokeFree Soccer**

El \_\_\_\_\_, los entrenadores, personal, y jugadores  
(fecha)  
de \_\_\_\_\_ se comprometen a  
(nombre del equipo)  
mantener las siguientes políticas para proteger la salud, igual en el campo de juego como afuera de ello.

- **Aseguraremos a que los muchachos SinFumar (SmokeFree) jueguen en campos sin que nadie fume (SmokeFree). Jugadores y entrenadores alentarán a los familiares y fanáticos a que se abstengan de fumar, ni en los juegos ni las prácticas.**
- **Rehusaremos todas formas de anuncios y apoyo económico de compañías de tabaco.**
- **Hablaremos de nuestro apoyo a las políticas SinFumar (SmokeFree) en las reuniones de entrenadores y familias antes de la temporada de la liga.**
- **Demostraremos nuestro apoyo, desplegando el signo de Fútbol SinFumar (SmokeFree Soccer) en los uniformes y publicaciones de los equipos y la liga.**

# Fútbol SinFumar (SmokeFree Soccer)

## Formando Su Equipo SinFumar (SmokeFree)

El fumar es un problema serio. El Cirujano General de los Estados Unidos dice que los jóvenes que fuman están arriesgando su salud dentro y fuera del campo de juego. Los fumadores sufren de problemas que les hacen más difícil jugar deportes. Los problemas del largo plazo causados por fumar parecen ser en un futuro lejano, pero son verdaderos. Cada año, el fumar mata a más gente que el SIDA, abuso de drogas, choques de automóviles, homicidios, suicidios, y fuegos – combinados!

También sabemos que es menos probable que los jóvenes que juegan deportes tan activos como es el fútbol fumarán. Por esas razones – y muchas más – les sugerimos que hagan su equipo y liga SinFumar (SmokeFree), con la adopción de las siguientes políticas:

- 1. Jóvenes SinFumar (SmokeFree) deben jugar en campos sin que nadie fume (SmokeFree). Jugadores y entrenadores deben decirles a los familiares y fanáticos que no fumen, ni en los juegos ni en las prácticas.**
- 2. Rehusar todas formas de anuncios y apoyo económico de compañías de tabaco.**
- 3. Hablar de su apoyo a las políticas SinFumar (SmokeFree) en las reuniones de entrenadores y familias antes de la temporada de la liga.**
- 4. Demostrar su apoyo. Despliegue el signo de Fútbol SinFumar (SmokeFree Soccer) en los uniformes y publicaciones de los equipos y la liga.**

## La Verdad sobre el Tabaco

- El fumar te corta la salud y aptitud física. Por eso, si fumas, no podrás correr ni tan rápido ni tan lejos como tus compañeros de equipo y tus adversarios.
- El fumar interfiere con el crecimiento de los pulmones y hace la respiración más difícil. ¡Eso te puede dejar boqueando por aire cuando más lo necesitas!
- Fumadores jóvenes sufren de respiración corta tres veces más que los jóvenes que no fuman. ¡Un atleta no se puede quedar sin respirar!
- De cada cuatro fumadores jóvenes, tres dicen que siguen fumando porque es tan difícil dejarlo. ¿Quieres ser adicto a la nicotina o a los deportes?
- Comparados a los que no fuman, los corazones de fumadores adultos jóvenes laten dos o tres veces más por minuto cuando se están descansando. En una competencia el cuerpo de un fumador tiene que trabajar más que los cuerpos de los que no fuman!
- Fumadores jóvenes producen flema (¡asco!) dos veces más que los jóvenes que no fuman. ¿Has intentado respirar y escupir a la misma vez?

Visítanos en el Internet

## Evaluación del Programa Fútbol SinFumar (SmokeFree Soccer) para Entrenadores

---

Nombre

---

Equipo / Organización (encierra en un círculo si es de: Recreación o Viajar)

---

Dirección

---

Ciudad

Estado

Zip

---

Teléfono

Fax

E-mail

Edad de los Jugadores del Equipo: por debajo de \_\_\_\_\_

### REACCIÓN DEL ENTRENADOR

Favor de encerrar sus respuestas en un círculo. Las opciones están en una escala de 1) respuesta negativa a 5) respuesta positiva.

#### 1. ¿Cómo fue su reacción total a:

a) Este manual del programa

*Respuesta Negativa*    1    2    3    4    5    *Respuesta Positiva*

b) El emblema de Fútbol SinFumar (SmokeFree Soccer)

*Respuesta Negativa*    1    2    3    4    5    *Respuesta Positiva*

c) Los ejercicios en este manual del programa

*Respuesta Negativa*    1    2    3    4    5    *Respuesta Positiva*

#### 2. Los ejercicios de Fútbol SinFumar (SmokeFree Soccer) son una manera efectiva para enseñar a los muchachos sobre los efectos adversos de fumar.

*Respuesta Negativa*    1    2    3    4    5    *Respuesta Positiva*

#### 3. En su opinión, ¿cuál parte del manual fue más importante?

---

#### 4. ¿Qué incluiría en este manual o excluiría del manual para hacerlo más útil para Ud. como entrenador?

---

#### 5. ¿Ha recomendado este manual a otros? Si su respuesta es afirmativa, ¿por qué?

---

---

*Por más información sobre el Programa Fútbol SinFumar (SmokeFree Soccer), favor de visitar [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov) y por más información sobre los efectos del uso de tabaco, visite [www.cdc.gov/tobacco](http://www.cdc.gov/tobacco).*



**SI FUMAS, FRACASAS**

[www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)

